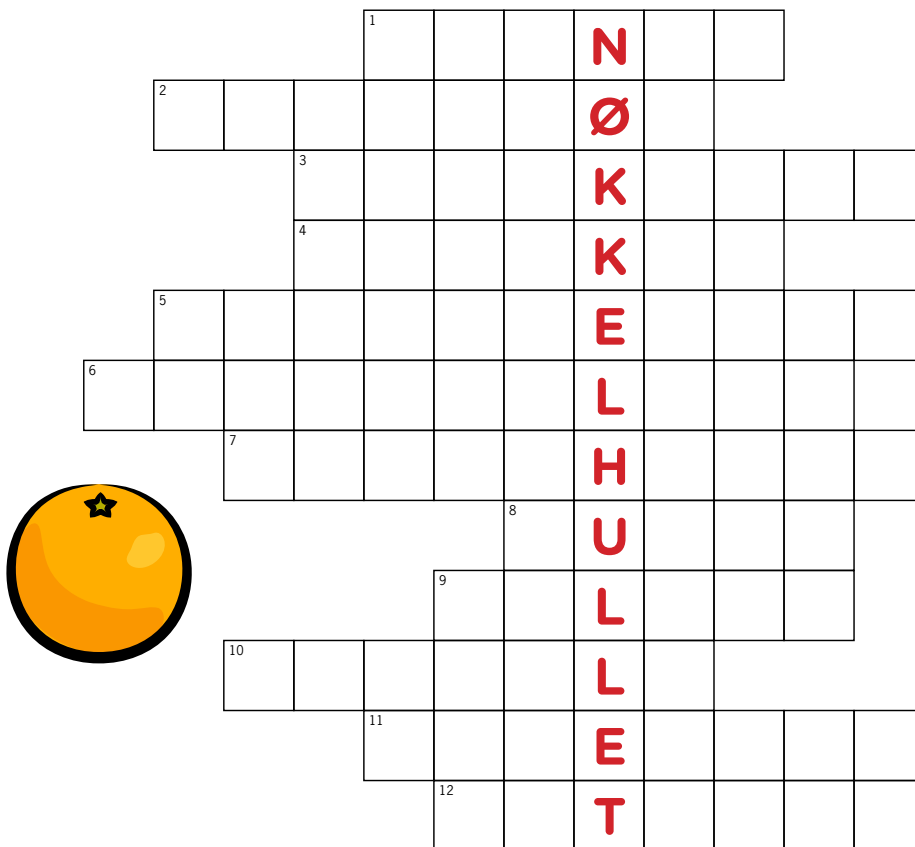


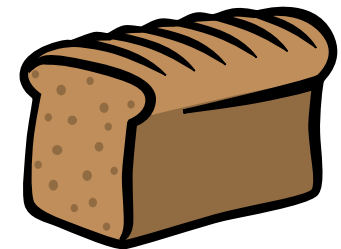
NØKKELHULLET

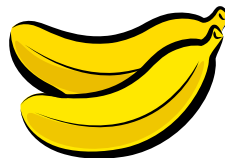


Oppgave 1 Kryssord



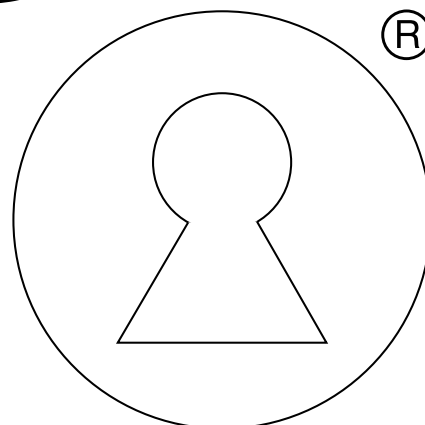
- 1 Magert kjøttpålegg
- 2 Sunt brød i matpakka
- 3 Grov pasta
- 4 Kvit blomstergrønnsak – «cauliflower» på engelsk
- 5 Sprø, grønne og litt lange erter
- 6 Er runde, laga av fisk og blir ofte servert i karrisaus
- 7 Populært skolefag
- 8 Sunn og god frukostblanding
- 9 Sterkt farga rotgrønnsak – «carrot» på engelsk
- 10 Feit fisk som ofte ligg i tomatsaus
- 11 Oransje frukt – «orange» på engelsk
- 12 Gode til middagen – vi kan både koke, steikje, bake og mose dei





Oppgave 2 Geometri

- A. Fargelegg området rundt holet i Nøkkelhullet grønt eller svart. Sjølve holet skal vere kvitt.
- B. Nøkkelhullet er det vi kallar ein logo. Mange logoar er sette saman av geometriske grunnformer. Kva for geometriske grunnformer finn du i denne logoen?



Svar _____

- C. Bruk ein linjal og forleng dei to sidene i trekanten som går inn i sirkelen. Mål alle tre sidene. Kva type trekant er dette?

Svar _____

- D. Toppunktet i trekanten treffer midt i sirkelen. Kva kallar vi dette punktet i ein sirkel?

Svar _____

- E. Den delen av sirkelen som ligg oppå trekanten, ser ut som eit pizzastykke. Kva kallar vi ein slik del av ein sirkel i matematikken?

Svar _____

- F. Merk av midten på den horisontale (vassrette) linja i trekanten. Trekk ei linje gjennom heile figuren som går gjennom sentrum i sirkelen og midten av den horisontale (vassrette) linja i trekanten. Kva kallar vi denne linja?

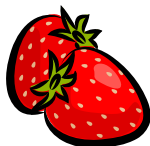
Svar _____

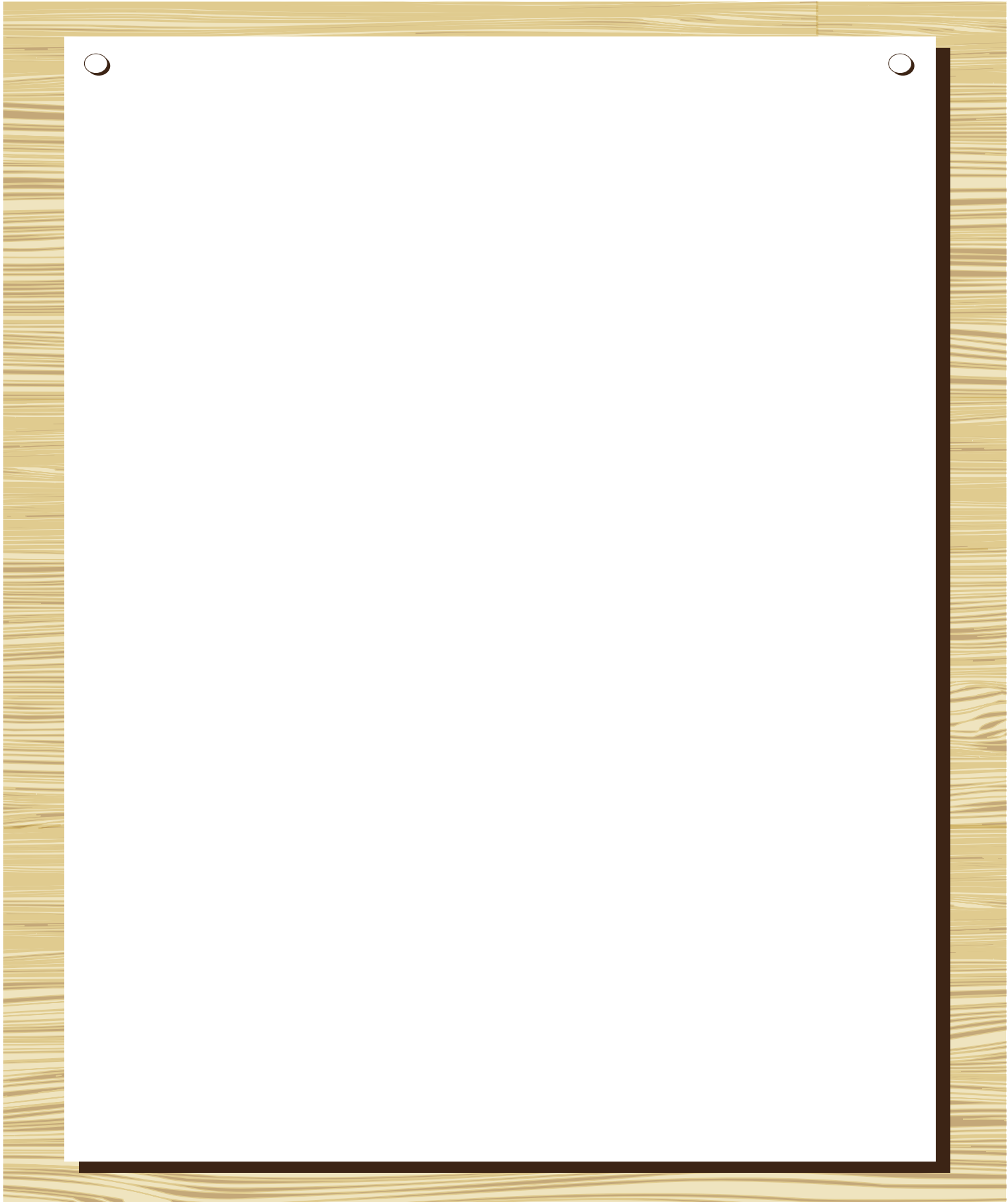


Oppgave 3 Lag ein informasjonsplakat (se neste side)

- A. Teikn ein sirkel med ein radius på 1,5 cm. Klipp ut.
- B. Teikn ein likesida trekant der sidene i trekanten er 4,5 cm. Klipp ut.
- C. Legg trekanten oppå sirkelen slik at toppunktet i trekanten treffer sentrum av sirkelen. Lim han fast. Du har no laga eit nøkkelhol.
- D. Lag ein sirkel med ein radius på 4,5 cm på eit grønt papir. Klipp han ut. Lim nøkkelholet ditt midt på denne grøne sirkelen. Du har no laga Nøkkelhullet.

Lim Nøkkelhullet ditt øvst på neste side. Skriv minst fem ting du meiner det er viktig å vite om Nøkkelhullet (faktasetningar). Lag utkast til faktasetningane før du skriv dei pent på arket med Nøkkelhullet. Lag fargerike illustrasjonar til teksten. Bruk heile arket. Dersom du og læraren din er fornøgde med den informasjonen du gir i desse setningane, kan du kanskje laminere arket og la det henge som ein informasjonsplakat på kjøkkenet heime?





Oppgave 4 Bokstavvirvar

Finn 24 matvarer i dette virvaret av bokstavar som du meiner kan få Nøkkelhullet. Du finn orda både vassrett og loddrett. Skriv ned orda du finn nedanfor.

A C E G F H S V I N E F I L E T B B D G I K J
 L M G B U N O G S P A R S U L V X R Z A C E Æ
 Ø F U L L K O R N S P A S T A Å A O B C E K F
 G H L O L A K O I K P L M S K I N K E Q R Y S
 T U R M K R S V X C E D E F S G A K G C T L S
 U T O K O B E B V W L I N S E R X O Å B C L D
 P A T Å R O F R N N S E K R F E P L E I S I T
 L I N L N N I Ø G A I A R D I R A I M T L N A
 O A N D S A L D T E N R J O L C H R I O S G T
 M G I N R D E E P E M A K R E L L T T M E F R
 M U S L I E T J P A N L E T T M A R G A R I N
 E R N E S D C A O R O L I N E T O N J T E L M
 R K A T S E A N T N I K S U K K E R E R T E R
 M E T T F I S K E B O L L E R M A R K U S T A
 T O N J E G O G T O R S K E S K I V E L E I F

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. _____ | 15. _____ |
| 2. _____ | 16. _____ |
| 3. _____ | 17. _____ |
| 4. _____ | 18. _____ |
| 5. _____ | 19. _____ |
| 6. _____ | 20. _____ |
| 7. _____ | 21. _____ |
| 8. _____ | 22. _____ |
| 9. _____ | 23. _____ |
| 10. _____ | 24. _____ |
| 11. _____ | |
| 12. _____ | |
| 13. _____ | |
| 14. _____ | |

Oppgave 5 Kor mykje feitt kan du spare?

Lettmjølk inneheld 1,5 gram feitt per desiliter. Dette er for mykje til at lett mjølk kan bli merkt med Nøkkelhullet.

- A. Kor mange gram feitt sparer du dersom du ein dag drikk $\frac{1}{2}$ liter ekstra lett mjølk (0,7 g feitt per desiliter) i staden for $\frac{1}{2}$ liter lett mjølk (1,5 g feitt per desiliter)?

Svar _____

- B. Kor mykje feitt vil du spare dersom du drikk $\frac{1}{2}$ liter ekstra lett mjølk i staden for $\frac{1}{2}$ liter lett mjølk kvar dag gjennom eit heilt år?

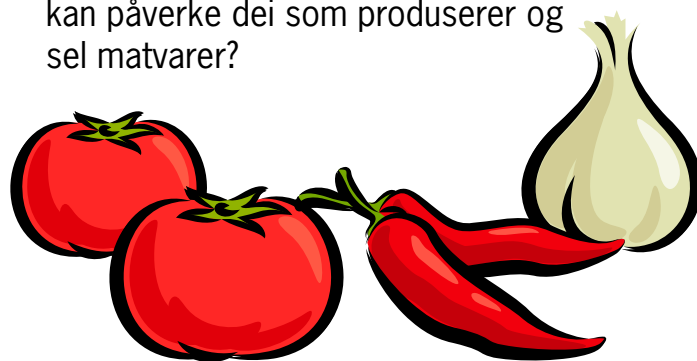
Svar _____



Oppgave 6 Diskusjonsoppgave

Ein har undersøkt kva folk synest om Nøkkelhullet. Da viste det seg at mange meinte at dette er ei fin form for merking.

- A. Kvifor trur du Nøkkelhullet kan vere ei god hjelp for mange til å få eit sunnare kosthald?
- B. Korleis trur du at Nøkkelhullet kan påverke dei som produserer og sel matvarer?



Oppgave 7 Fleip eller fakta?

Kryss av for det du meiner er fleip eller fakta.

Nøkkelhullet skal gjere det enkelt å velje sunnare mat.

Nøkkelhullet kan vere grønt eller svart.

Alle typar fersk fisk kan merkjast med Nøkkelhullet.

Ingen typar pølser kan få Nøkkelhullet.

Matvarer som inneheld sunnare feitt, kan få Nøkkelhullet.

Berre nokre typar frukt kan merkjast med Nøkkelhullet.

Nøkkelhullet på matvarer betyr det same i Noreg, Sverige og Danmark.

Matvarer med søtstoff i staden for sukker, kan merkjast med Nøkkelhullet.

Ferdigmat kan aldri få Nøkkelhullet.

Poteter kan merkjast med Nøkkelhullet.

Matvarer som er merkte med Nøkkelhullet, er også alltid økologiske.

Nøkkelhullet kan vere fargelagt raudt, blått eller gult.

Det er berre grønsaker som er dyrka i Noreg, Sverige eller Danmark, som kan få Nøkkelhullet.

«Fiskepinnar» kan ikkje få Nøkkelhullet.

Merking med Nøkkelhullet er ei frivillig merkeordning.

FLEIP FAKTA

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------

Oppgave 8 På Internett

Gå på Internett og søk opp desse adressene:

matportalen.no og nokkelhullsmarket.no

Her finn du mykje informasjon om merkinga med Nøkkelhullet. Mellom anna kan du laste ned ein informasjonsbrosjyre om Nøkkelhullet. Skriv ned minst fem faktasetningar ut frå denne brosjyren.



Oppgave 9 På skolekjøkkenet

Pizza som er laga etter oppskrifta nedanfor, ville ha fått Nøkkelhullet dersom han hadde vore ferdigpakka frå produsenten.

PIZZA

2 porsjonar (nok til 3–4 elevar)

Pizzabunn

½ pakke (50 g) gjær
1 ½ dl vatn, lunka
2 ms olje
1 krm salt
2 dl sammalen kveite
om lag 2 dl kveitemjøl

Tomatsaus

1 lauk, hakka
1-2 fedd kvitlauk, finhakka
1 ms olje
1 boks (400 g) hakka tomatar
1 lita (50 g) gulrot, riven
1 skive (50 g) rotselleri, riven
½ paprika, i små terningar
2 dl (50 g) maiskorn
1 krm salt
1 krm pepar
1 krm oregano
1 krm basilikum

100–200 g kokt skinke, i bitar
150-200 g halvfeit kvit ost, riven

I steikjeomn: Midt i omnen ved 240 °C i 15–20 minutt

Pizzabunn

Smuldre gjæren i ein bakebolle. Set til halvparten av det lunka vatnet og rør ut gjæren. Set til resten av vatnet, olje, salt og halvparten av mjølet. Bland godt. Set til meir mjøl og elt godt til du får ein jamn og smidig deig. La deigen heve til dobbel storleik.

Tomatsaus

Skyl, reins og del opp alle grønsakene. La oljen bli varm i ein kjele og la lauken og kvitlauken surre til han blir blank og mjuk. Bland inn resten av ingrediensane bortsett frå skinka og osten. La alt småkoke i om lag 10 minutt. Set til litt vatn dersom sausen blir tørr.

Pizza

Kjevle ut den ferdig heva deigen til ein rund leiv med diameter på om lag 30 cm. Flytt han over på ei bakeplate med bakepapir. Fordel tomatsausen og skinka over og drys riven ost på toppen. Steik pizzaen.

